

LESIONES MENORES DE LOS GEMELOS

Maite Goikoetxea Manso

Las lesiones de estos músculos, situados en la parte posterior de la pierna, son muy frecuentes. Podemos encontrarnos desde una simple sobrecarga hasta una rotura muscular o del tendón de Aquiles. Estas lesiones frecuentemente duran más de la cuenta o no se tratan de forma adecuada, lo cual puede interferir en la vida deportiva de la persona que las sufre.

Los músculos gemelos se hallan en la parte posterior de la pierna formando parte de un complejo muscular llamado tríceps sural, formado por los dos gemelos (interno y externo) y el sóleo, músculo situado por debajo de los gemelos. La acción del tríceps sural es la extensión de tobillo (por ejemplo ponerse de puntillas) y asistir la flexión de la rodilla.

Este complejo muscular tiene gran tendencia a sufrir lesiones debido a su situación anatómica, así como otros factores tan dispares como una mala nutrición o esguinces de tobillo mal tratados.

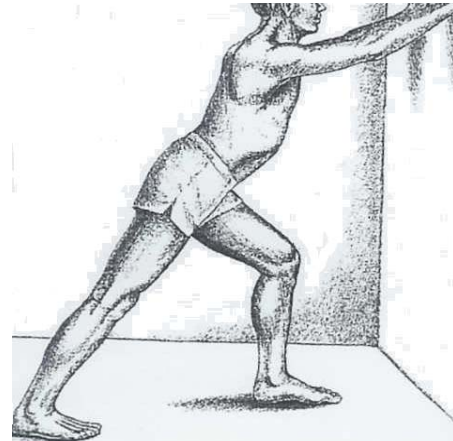
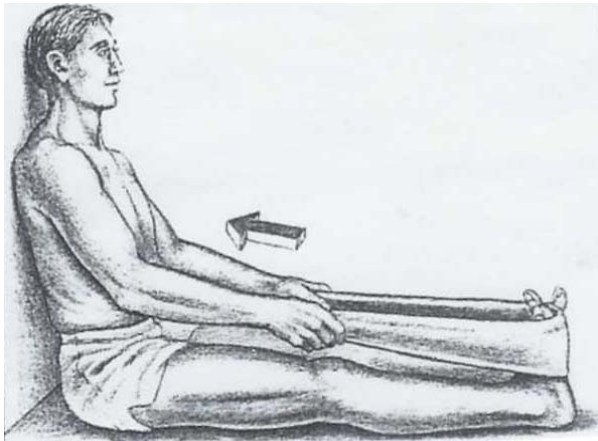
Vamos a diferenciar las lesiones más frecuentes en los gemelos:

1. CALAMBRE MUSCULAR.

Consiste en una contracción violenta e involuntaria del músculo, generalmente muy dolorosa. Es frecuente en gemelos, pies y muslos. Causas:

- **Calambres durante el ejercicio:** Generalmente se deben a una pérdida excesiva de agua y sales minerales (sodio, magnesio y potasio), por lo que es importante tomar bebidas isotónicas antes, durante y después del ejercicio. Estas medidas se incrementarán en caso de realizar ejercicio prolongado e intenso y especialmente en ambientes calurosos. ¡Hay que reponer agua y sales!!
- **Calambres nocturnos.** Se producen generalmente por un déficit de minerales, por lo que la solución consiste en hidratarse bien y reponer éstos minerales (sodio, magnesio, potasio) mediante la alimentación. También es aconsejable estirar los gemelos antes de acostarse para evitar su aparición. Además hay que evitar poner las sábanas muy tirantes para que los gemelos no estén en posición de acortamiento.
- **Otros factores** que influyen en la aparición de calambres son:
 - El consumo de sustancias como tabaco, alcohol o café.
 - Varices
 - Enfermedades del tiroides, riñón, trastornos nerviosos.
 - Toma de medicamentos diuréticos para la hipertensión arterial. Si padece hipertensión, debe consultar a su médico sobre la realización de deporte.
 - Realizar actividad física intensa sin la preparación adecuada, también predispone a sufrir calambres.

Ante un calambre muscular lo más efectivo es realizar un estiramiento pasivo del músculo (sentado en el suelo, con la rodilla estirada, llevar la punta del pie hacia la rodilla ayudándose de una toalla) durante un par de minutos. Cuando haya desaparecido el dolor, habrá que soltar suavemente para evitar una nueva contracción. Seguidamente el afectado estirará el gemelo de activamente (de pie con la pierna afecta atrasada). Después es muy recomendable el reposo con calor, y sobre todo reponer las pérdidas de agua y sales.



2. AGUJETAS.

Durante mucho tiempo se ha defendido la teoría de que las agujetas eran causadas por los cristales de lactato y que se evitaban tomando azúcar. Hoy en día los expertos sostienen que las agujetas se deben a roturas microscópicas en las células musculares y tejido conectivo que las rodea, debido a un esfuerzo excesivo de un músculo, frecuentemente con una preparación física insuficiente. Por tanto la forma de evitarlas pasaría por:

- Calentar antes de realizar ejercicio para preparar los músculos.
- Estirar después del ejercicio para acelerar la recuperación muscular y eliminación de las sustancias de desecho producidas durante el ejercicio.
- Comenzar el ejercicio de manera paulatina, especialmente:
 - Tras una temporada de inactividad, durante las primeras semanas el ejercicio deberá ser moderado.
 - Si la persona no realizaba deporte con regularidad.
 - Si se ha cambiado de modalidad deportiva.
- Tras el ejercicio, además de estirar, es eficaz el masaje de descarga, el masaje con hielo o baños en agua templada.
- Llevar una alimentación e hidratación adecuadas. Asegurar la ingesta (además de agua y sales) de hidratos de carbono unas horas antes de la actividad.

3. SOBRECARGA MUSCULAR

Hay ciertas situaciones en las que los gemelos (y sóleo) tienden a sobrecargarse después de la actividad deportiva. Algunos factores que predisponen a esta sobrecarga son:

- Lesiones de tobillo o rodilla, pues alteran la alineación y biomecánica de la pierna dando como resultado una sobrecarga o contractura de los gemelos.
- Varices u otros trastornos circulatorios, pues disminuye la calidad de la circulación en el músculo, y tanto la llegada de nutrientes como la recogida de los desechos, se encuentra enlentecida.
- Calzado. Tanto un calzado con mucho tacón como uno demasiado plano pueden dar lugar a contracturas de estos músculos.
- Trastornos de los pies (pies planos, pies cavos...) que al modificar el apoyo plantar dan lugar a una sobresolicitación de los gemelos.

Por tanto una sobrecarga persistente de los gemelos, o desproporcionada respecto a la actividad física, requiere una valoración de las posibles causas para actuar sobre éstas.

4. ROTURA MUSCULAR Y ROTURA DEL TENDÓN DE AQUILES.

Todas estas lesiones favorecen la aparición de otras más graves del tipo rotura muscular o tendinosa, por lo que no hay que subestimarlas. La calidad del músculo es menor y por tanto ante un esfuerzo (a veces incluso ante un gesto aparentemente inofensivo) el músculo o el tendón pueden romperse.